

FRIDERICI HOFFMANNI,
MEDICI ET PROFESSORIS
ELECTORALIS
Academiæ h. t. Pro-Rectoris

De

STUDIIS
PER REGULAS DIÆ-
TETICAS FACI-
LITANDIS,

ET

PROLONGANDA
LITTERATORUM
VITA

CONSCRIPTA DISSERTATIO
IN USUM ET GRATIAM

*Florentissima in Academiâ Fride-
ricianâ Juventutis.*

Halæ Magdeburgicæ,
Apud JOH. GOTHOFREDUM RENGGER.

1697.

FRIDAY, JULY 10, 1880
RECEIVED AT NEW YORK
FROM THE
LIBRARY OF THE
NEW YORK PUBLIC LIBRARY

ST. JAMES
NEW YORK
THE
LIBRARY OF THE
NEW YORK PUBLIC LIBRARY

PROF. O. C. M. D.
NEW YORK
THE
LIBRARY OF THE
NEW YORK PUBLIC LIBRARY

COMMISSIONER OF THE
NEW YORK PUBLIC LIBRARY
THE
LIBRARY OF THE
NEW YORK PUBLIC LIBRARY

THE
LIBRARY OF THE
NEW YORK PUBLIC LIBRARY
THE
LIBRARY OF THE
NEW YORK PUBLIC LIBRARY



J. N. J.

Cap. I.



Uicunque viam aspe-
ram arduamque &
longam ingreditur,
quæ ad excelsum sa-
pientiæ, (a) & musarum tem-
plum assiduo labore (b) perdu-

A 2

cit:

a) Sapientia est divinarum humana-
rumq; rerum scientia. Divinam *Quid ve-*
definit S. Scriptura quod sit vapor *ra sapien-*
potentiæ divinæ, emanatio since-
ra omnipotentis gloriæ & splen-
dor sempiterni luminis. Hæc uni-
ca veritas est & vera sapientia,
quæ non solet fallere. *Origenes con-*
tra Celsum. p. 154. Humana compre-
henditur Philosophia morali, di-
sciplinis mathematicis, & exqui-
sita rerum naturalium scientia.

b) δύσκολα τὰ καλὰ ardua quæ pul-
chra. Arboris scientiæ radix amara,
fructus vero dulcissimi. *Philosophus.*

cit : inter alios hujus viæ ac itineris duces fidosque comites, aliaque necessaria adminicula (c) etiam Medico peritisimo (d) indigere videtur. **Miser-**
tus

*Qui nam
præceptor
optimus ?*

c) Videlicet optimam indolem, locum ad studia aptum, institutionem fidelem, Præceptorem probatissimum. *Plutarcho in libro de liberis educandis* hic probatissimus est, qui simul & dicere & facere solet. Hinc *Divus Gregorius* : aut non doce, aut vita ac re ipsa doce, ne una quidem trahas, altera vero manu retrahas. *Quintilianus* istum probatissimum arbitratur, qui suorum discipulorum proventum proprium æstimat, quem laboris studium non fatigat, qui interroganti discipulo non tædiose respondet, bonos laudare non cessat, medios leviter increpat, & duros à studendi proposito non deterret.

*Medicus
non solum
per medicamenta
sed & philosophiam
sanare
debet.*

d) Hunc peritisimum dicimus, qui accedente fortuna, nihil sine ratione, nihil sine consilio circa suos ægros

tus sæpius sum fortem laborio-
fissimam illorum, qui sacris Mi-
nervæ operantur, & difficili as-

A 3

fiduo-

ægros agit. *Homerus* talem cæte-
ris anteferendum arbitratur *lib.*
Iliados item *Celsus*, qui vitam non
cædem molitur. *Tyrius* autem *Pla-*
tonicus hunc commendat, qui &
per philosophiæ præcepta animi
pathemata feliciter sanat, & cor-
poris male habentis affectus her-
bulis quibusdam ratione obser-
vata tollit. *Pindarus* cum expo-
suiſſet, *Æsculapium* Chironi in di-
sciplinam esse traditum, ut ab eo
medendi scientiam disceret atque
ad *Æsculapium* postea convenire
& concurrere solitos, qui aut mor-
bis affecti, aut ulcerosi aut faucii
essent, subjungit ad extremum,
eam fuisse in *Æsculapio* artis præ-
stantiam, ut quotquot ad se veni-
rent ægri aut debiles aut vulnerati
omnes malis ac laboribus levatos
abs se dimitteret, alios carmini-
bus curans, alios potionibus,
alios pharmacis & medicamentis
forinfecus admotis, alios adhibita
sectione.

*Littera-
tus eget
medici
præceptis
& quare?*

fiduoque labore, magnâque in-
temperie studia tractant, saluta-
ribus autem Medici præceptis
destituti gravissimam labem
corpori ingenioque afferunt, ac
in irreparabile damnum eorum
vires præcipitant. Peccari hic
solet ferme toto die, dum litterati
diætæ sive prudentis vivendi
rationis negligentes & expertes,
maximo fervore musæis ac li-
bris affixi studia urgent, debi-
tumque robur corpori ingenio-
que, consumtis spiritibus, suffu-
rantur, sicque in sævisimos &
fatis diuturnos morbos (e) in-
cidunt, vel præmatura morte
fatalem diem sibi accersunt. Fe-
licius ille procedit, qui rationem
sani-

e) Familiarissimus eruditis affectus
est ex vita sedentaria & nimia
mentis agitatione hypochondria-
cus, quem vere omnium malo-
rum compendium dixeris.

sanitatis & animi habendo (f) *Vires con-*
in studiis vires conservat, vires *servandæ*
quæ non paucæ requiruntur ad *sunt eru-*
animæ functiones, & hoc modo *ditis?*
vitam longam & sanam, quæ ad
mentis sanitatem, (quâ sola sa-
pientia comprehenditur) (g) ne-
cessaria est, consequitur Qua-

A 4

pro-

f) *Thales* ut refert *Laërtius* cum inter-
rogaretur, quis esset felix dicen- *Quis fe-*
dus? respondit: Qui corpore sa- *lix dicen-*
nus est, animo autem eruditus. *us?*

g) Ad artem scientiamque perfectam
non tam vel docilitas ingenii, vel
memoriæ firmitas, quam pruden-
tis judicii alacritas nos perducit.
Judicium vero propter ambigui- *Cur vita*
tatem ex conjecturarum diversi- *longa o-*
tate conceptum adeo difficile est, *ptanda?*
ut experimento sit necessario con-
firmandum. Experimentum quo-
que fallax, tum propter judicii
ipsius difficultatem, tum ob fu-
gacem opportuni in experimento
captando temporis brevitatem.
Quibus sane de causis artem esse
longam, una cum *Hippocrate* recte
con-

propter ut eruditus & litterarum amore flagrans non modo salvis studiis sanum corpus in eoque sanam conservet mentem; (h) verum etiam majores in studiis sentiat profectus, non inutile vel vanum fuerit, brevi labore compendioque præcepta litteratis potissimum commendare, quibus sanitatem ac vitam tueri, atque corporis animique vigori prospicere queant. Agite itaque florentissimi Juvenes & omnes quos ardentius Minervæ studium nimium enervat, legite

concludimus: nec posse nos eam nisi vitæ longitudine consequi. Vitam vero longam præter fata medica etiam diligentia præstat. *vid. Mars. Ficinus, lib. II. de Vit. long. cap. I.*

h) *Horatius*: Optandum ut sit mens sana in corpore sano. *Seneca Ep. 10.* Roga bonam mentem, bonam valetudinem animi, deinde corporis.

legite hæc solertius, atque cura-
te valetudinem diligentissime.
 Sublata enim sanitate, sublimes
 Musarum fores, nisi DEUS
 omnipotens mira quadam vir-
 tute patefaciat, aut non tangun-
 tur à nobis unquam, aut certe
 frustra pulsantur. Amicabilis
 autem sanitatis cum eruditione
 mixtura atque conjunctio est.
 Diligenti experimento atq; ob-
 servatione constat, Medicorum *Eruditi*
 cura non solum eruditos natura *valetu-*
 validos, sed etiam valetudinarios *dinarii*
 vitam longam aliquando conse- *multilon-*
 cutos. HERODICUM quen- *gævi facti*
 dam litterarum studiosum *sunt me-*
 omnium sui temporis infirmis- *dicorum*
 simum Medici providentia an- *ope.*
 num centesimum implevisse,
 PLATO & ARISTOTELES pro-
 diderunt. PLUTARCHUS nar-
 rat multos corpore alioquin pa-
 rum firmo vitam sola diligentia
 longam consecutos. Mitto in
 præsentia multa quæ nobis nota

sunt exempla. Instituta vero hæc ad vitam longam ducentia non inertibus ignavisque scribimus. Cur enim cupiamus istos diu vivere, nec hominibus, perdita voluptatum libidine dissolutis, qui brevem quotidie voluptatem longæ stulti præponunt, nec improbis iniquisque patefacimus, quorum vita morse est bonorum; Sed duntaxat tradimus hæc prudentibus, atque temperatis solertis ingenii viribus, humano generi vel privatim vel publice profuturis.

Cap. II.

Primum quemadmodum cursores crurum, athlethæ brachiorum, musici vocis exquisitam curam gerere atque habere solent: pari ratione qui ex litteris sapere vult, cerebri

*Litterati
animæ in-
strumen-
tum cere-
brum be-
curent.*

(a)

(a) quod principale animæ habitaculum & sapientiæ sedes est, rationem habere debet exquisitissime. * Solers quilibet artifex instrumenta sua perquam diligenter curat, peniculos pictor, malleos incudesque faber, miles equos & arma, venator canes, & sua quisque similiter. Soli vero musarum sacerdotes, soli summi boni veritatisque indagatores tam negligenter proh dolor! instrumentum illud quo mundum & universas scientias quodammodo metiri

* vid. Marsilius Ficin. de valetud. Studios.

a) Cerebri, quod motum & sensum homini conciliat, præstantiam, tantam Platonici crediderunt, ut veriti non sint, cerebrum nostræ animæ habitaculum principale nominare, & propter memoriæ sapientiæ sedem. Ex quo tandem colligitur de *Pallade* sapientiæ & armorum Dea, summa ratione veteres dixisse, eam ex Jovis cerebro enatam esse.

Cerebrum animæ sedes est.

*Qualis
Spiritus
animalis
in cerebro
talis &
ratio.*

*Actiones
animæ ac
corporis
magnum
inter se
habent
commer-
cium.*

metiri & capere possunt, colunt
atque percurant. Instrumen-
tum illud tenuissimum machi-
næ fluidum cerebrique ac ner-
vorum incolens est, quod ani-
malis spiritus nomine à Medicis
donatur, vapor sanguinis sub-
tilis, purissimus, luminosus, quo
anima tanquam instrumento
idoneo ad suas functiones, mo-
tus & sensationes in corpore
exercendas assidue utitur. Et-
enim qualis hic spiritus, tales &
sensus, ingeniiq; vires, talis &
ratio esse solet. (b) Mirifice enim
ex animæ corporisque unione
commercii oritur necessitas &
utrius-

b) Stupendum est commercium ani-
mæ atque corporis, adeo ut etiam
unius in alterum vis ac impetus
mutuaque communicatio perspe-
ctissima sit. Quo purior sangui-
nis vitalis tinctura est, quo mixtu-
ra elementorum ejus magis con-
grua, eo major ingenii prompti-
tudo enitet, & vice versa, quo
len-

utriusque vitia invicem facile
communicantur, & in se tran-
seunt. Segnescit protinus animæ
virtus ubi corpus vacillat & suc-
cumbit, & corpus quoque de-
trimentum accipit, quando ani-
mus in præceps rapitur ab affe-
ctibus. Adeo mutua necessitu-
do animæ ac corporis exæquo
dispensat commoda & incom-
moda sua. Quo circa qui no-
bile & ad sublimitates rerum ca-
piendas aptum sibi conciliare
instituit ingenium, inprimis cu-
ret ut spiritum ingeneret sangvi-
ni

lentior ad motum sangvis est, &
fixiores spiritus, & tardius inge-
nium apparet. Pituitosos igna-
vum ac iners possidere notissima
res est. Ebriorum inordinatas
actiones, calido in venas abeunti
vino deberi, indubium est. Quan-
tum detrimenti corpus capiat,
si à sævis affectibus animus in
præceps rapitur, haud ignotum
esse existimo.

ni ac corpori benignum, purum
atque temperatum, diligentissi-
me observet ea quæ natura sua
talem procreare apta sunt. Ex
hisce principatum obtinet purus
liquidus & imperturbatus lucis
aër. Hic enim præcipuum &
superius spiritus, qui præest cor-
pori nostro, elementum ac pa-
bulum est, & qualis aër talis quo-
que spiritus esse solet. (c) Græci
aërem appellarunt spiritum vi-
talem (d) per cuncta rerum mea-
bilem

*Aer Spiri-
tus ani-
malis pro-
xima ma-
teria.*

*Quanam
sit optima
habitatio.*

c) *Hippocrates lib. de morb. sacro inquit,
cap. 8. tit. 12. ὁ ἡὲρ τὴν Φρόνησιν
καὶ τὴν κίνησιν τοῖσι μέλεσι παρέχει.*
Aër sensum & motum exhibet
membris. Per aërem intelligit
spiritum animale, quia naturæ
subtilis & aër est facta in cerebro
majori alkoholifatione.

d) *Hippocrates pasfim v. 9. lib. de morbo
sacro t. 24. c. 6. πνεῦμα vocat Spi-
ritum animale, quo nomine
etiam aërem donat, quod Prosper
Martianus comment. in hunc librum
latius confirmat.*

bilem totoque confertum. Quam ob causam loca quæ inhabita-
mus (e) quo puriore, serenior
(f) ac temperatiore aëre gau-
dent fiventurque & à gravi nu-
biloque cælo magis remota sunt,
hoc

e) Ubi ædes hominum aëri sereno,
claro, puro & malignis omnibus
exhalationibus carenti expositæ
fuerunt: ibi vita hominum diu
conservatur. vid. *Quercetan. dietet.*
p. 145. Celsus. Habitare in ædificio
lucido perflatum æstivum, hyber-
num solem habente; cavere so-
lem meridianum, matutinum &
vespertinum frigus: auræ stagno-
rum ac fluminum, minimeque nu-
bilo se committere cælo, & dormi-
re in loco non humido, sed tempe-
rato & perflabili, optimum est.

f) Solebant veteres maxime Senes in
sole etiam nudi ambulare, ex quo
spirituale nutrimentum sibi attra-
herent. vid. *Plato in Phædone.* Hinc
Plinius lib. 3. ep. 10. de avunculo:
post cibum æstate siquid otii ja-
cebat

Aër temperatus ingeniis commendatur. hoc salubriora judicantur. Aër ingeniis taver (g) maxime temperatus, & hic quoque studiis apprime utilis. Nimis calidus spiritus dissolvit, densus & caliginosus (h) itemque gelidus corpus

Veteres Senes ambulant in Sole. cebat in sole. Gravioris ætatis hæc recreatio erat nativo calore, jam sensim decrescente. Hinc *Horatius* senile corpus, aut lenili simile solibus aptum dixit. *ep. 20. v. 24.*

Qualis aër, tale hominum ingenium. g) Aër subtilis procreat spiritus corporis subtiles & temperatos, ad mentis regimen accommodatissimos. Tenue Athenis cælum acutiores Atticos effecisse, crassum autem Thebis pingues Thebanos & valentes memoriæ prodidit. *Cic. lib. de fato.*

h) Thraces ob crassum regionis quam incolunt aërem crassum itidem habent cerebrum. Obliviosi enim plane sunt desides & torpescentes. *Guido Bituric. ex Herodot.* Boeoti ob aëris impuritatem crassis ingeniis præditi fuerunt: unde *Horatius*; *Boeotum crasso juraris in aëre natum.*

corpus premit & humores coarctat, ac spiritus minus serenos ingignit. Quocirca improba-
mus pro Studiosis musæa nimis calefacta, vel etiam nimis frigi-
da, itidem quæ denso & humido
aëre ac peregrino vapore (i) sti-
pata sunt. Ante omnia hyeme
cavendum est, ne intensum fri-
gus in cerebrum (k) ac nervos

B pene-

i) Cavendum maxime tempore hye- *Aër vapo-*
mali ne aër in hypocausto fumis *ribus sti-*
candelarum nimium inquinatus *patus no-*
intro subeat pulmones, & spiri- *cet.*
tus atque humores inficiat. Perop-
portune tali in casu præstat tubo
ê laminis ferreis confecto per fene-
stram noxium vaporem educere.

k) Imago Hippocratis pileata ab anti. *Cur caput*
quis celebratur, ut inde admone- *à frigore*
rentur homines eam partem maxi- *defenden-*
me custodiendam esse, in qua tan- *dum?*
quam in domicilio princeps ani-
mus resideret, totaque intelligen-
di vis collocata esset. Caput, sto-
machus ac pedes ante omnia de-
fendendi à frigore sunt.

*Verum
tempus
studiis ac-
commo-
datissi-
mum.*

penetret, quod ingenio mirum
nocet. Actio & operatio judi-
cii ingeniiqve optimo gaudet
successu, quando suscipitur sub
coeli aerisque temperie. Tem-
peratus calor temperaturam ad-
dit sangvini & humoribus, spiri-
tus animales in æquilíbrio mo-
tus servat, & singularem inducit
partibus alacritatem, & ob id, si
verum facere judicium volu-
mus, vernale tempus literatis ac
studiis accommodatissimum,
quoniam temperatum. Quando
arbores foliis se induunt, brachia-
que floribus ornant fragranti-
bus, ingenia etiam vires ac robur
acquirunt & fructus proferunt
exoptatissimos, & sicuti tunc
temporis omnia vigent ac flo-
rent: ita quoque ingenii vigor
summus. Et cum maxima pars
Eruditionis consistat in medita-
tione, inque hanc non pauci im-
pendantur spiritus: ideo vernum
tempus ceu optimum subtiliori
spe-

speculationi, & altioribus ingenii actionibus commodissimum censemus. Æstivum ad experimenta facienda, & ad illa, quæ didicimus applicanda; hyemale autem ad ratiocinia in ordinem redigenda haud inconsulto commendamus. Quantum incommodi aër intemperatus, vel peregrino vapore refertus, ingenio afferat, dici vix potest. Multiplici compertum est experientia, certo anni vel etiam diei tempore mentis actiones longe alacriores esse, speculationes longe floridiores concinnari quam alio, cujus causam haud injuriâ rejicimus præcipue, nisi alia notior subsit, in aëris dispositionem. Quando sol non amplius illustrat horizontem, nec amplius radiis suis implet illum atque flagellat, sed crassus, densus, gravis & trigidus est, pigrum corpus & animus ad speculandum inidoneus redditur. Proinde nihil magis

Quare nocte animus ad speculandum est inidoneus?

ingeniis nocet, quam tempore nocturno studiis invigilare & contemplationes longas & difficiles inchoare, utpote spiritus in corpore tunc pauci retrahuntur etiam ad caput, ut sic distracti, neque stomacho satis neque capiti faciant. Merito ergo, qui nocte contra naturam pro die, atque contra die rursus pro nocte utuntur, vel inviti noctuas imitantur, ut quemadmodum sub solis lumine caligant oculi: ita & in illis mentis acies sub veritatis splendore caliget. Accedit, quod fatigatione diuturna spiritus iique subtilissimi resolvantur, nocte autem pauci crassique superfint, cogitationibus ac rerum ideis disponendis ineptissimi. Qua de causa matutinum tempus (1) quando aër calore tem-

1) Oriente sole movetur aër tenuaturque & claret; occidente vero contra

temperatus est nec tam fortiter
 movetur vel agitur, studiis gra-
 tisimum pronunciamus; auro-
 ra quippe Musis amica. (m) Et
 enim aër subtilis extenuatus ad
 similem naturam sanguinem &
 spiritus compellit. Adde quod
 sol radiis suis hemisphaerium no-
 strum

*Quare
 tempus
 matuti-
 num stu-
 diis gra-
 tum sit?*

B 3

tra. Sanguis autem & spiritus mo-
 tum qualitatemque aeris circum-
 fusi naturaeque similis sequi ne-
 cessario debet.

m) In aurora movetur sanguis mo-
 tuque tenuatur maxime post me-
 diam noctem hora secunda & ter-
 tia (quare veteres tunc temporis
 studebant & studiis invigilabant)
 spiritus vero sanguinem sequi imi-
 tariq; solet. Verum accedente no-
 cte, melancholia crassior & frigi-
 dior atque pituita dominatur,
 quæ spiritus ad speculandum in-
 eptissimos reddit. *vid. Marsil. Fi-
 cin. de Stud. valed. c. 7. Erasmus Mu-
 sis auroram sacram dixit.*

*Aurora
 musis a-
 mica.*

strum incedens meatus corporis aperiat, atque à centro ad circumferentiam humores spiritusque moveat, quod ad vigiliam actionesque multum excitat & conducit. Præterea matutino tempore post somnum spiritibus recreatis membrisque corroboratis multi tenuesque spiritus adfunt, qui cerebro serviant, atque expeditius obsequi possint, in membris fovendis regendisque parum admodum occupati. Quamobrem scite *Aristoteles in æconomicis* monet: ante lucem surgere (n) asseritque id ad corporis sanitatem & ad philosophiæ studia, addimus & preces fundendas(o) prodesse quam plurimum.

Ru-

n) Sed hoc ita accipiendum est ut cita & modica cœna matutinam crudelitatem diligentissime devitemus.

o) Sacer ille vates *David* nunquam dicit vespere sed mane semper atque diluculo in DEUM suum cenen-

Ruriculæ præaliis sanitate fir- *Quare*
 mior gaudet, quippe qui in *ruricola*
 aurora surgentes claram & fra- *firmiore*
 grantem auroram hauriunt, *gaudent*
 Consentit & ipse rerum ordo, *sanitate.*
 dies enim vigiliæ, nox somno
 tributa est. (p)

Cap. III.

PRæterea quicunque spiri-
 tum animale purum sub-
 tilem, ingenii functionibus
 aptum, ingenerare corpori cu-
 pit, ante omnia & benignum,
 laudabilem & temperatum san-
 B 4 gvi-

nendum, se cithara psalmisque, sur-
 gere. Quidem mente ea hora omni-
 no debemus, mox etiam corpore,
 si modo commode id fieri possit.

p) Et ita sentit Hippocrates 2. Prognost.
 c. II. quando inquit: somnus natu-
 ralis non effugiat noctem & non
 impediat diem.

*Sanguinis
tempera-
tura ad
prudentiā
multum
confert.*

gvinem sibi comparet necesse est. Ad hujus autem generationem maximum momentum affers diæta, & usus rerum, quæ a Medicis appellantur non naturales, quæ sanguinem vario modo afficiunt & alterant qui quo purior & temperatior, eo subtilior spiritus ingenii sublimis fœtura exurgit. Sapientissime hanc in rem scribit *Hippocrates lib. de Flatibus*, Ex iis quæ corpori insunt, nihil magis ad prudentiam confert, quam sanguis. Hic ergo cum consistenti habitu persistit, prudentia etiam constat, sanguine vero permutato concidit simul prudentia. Nemo itaque ibit inficias, in temperamentum redacta excessiva sanguinis qualitate, siue per medicinam siue diætam (a) menti sic sapientiam reddi.

a) Rectissime *lib. de diæta sect. 32. Hippocrates* concludit; Et sane hoc faciens, i. e. tali diætâ & medicamentis

reddi. Pulchra sunt quæ hanc *Per die-*
 in rem scribit CARTESIUS, diss. d. *tam &*
 methodo l. 6. §. 2. dum inquit, *medici-*
 Animus adeo à temperamento *nam ho-*
 & organorum corporis disposi- *mo potest*
 tione pendet ut si ratio aliqua *reddi sa-*
 possit inveniri quæ homi- *pientior.*
 nes sapientiores & ingeniosi-
 res reddat quam hætenus fue-
 runt, credo in Medicina illam
 quæri debere. Ut autem ad rem
 propius accedamus: in medium
 conferre ea volumus, quæ natu-
 ra sua apta sunt procreare lauda-
 bilem sanguinem. Primum eru-
 diti quoniam spirituum copia &
 subtilitate egent ad legitime
 excercendas functiones men-
 tis, cibus paulo tenerioribus *Eruditi*
cibus tene-
rioribus
opus ha-
bent.

B 5

b)

mentis utens sanior & sapientior
 anima fuit, & *ibid. sect. 33. §. 33.* Potest
 ex diæta & melior & deterior ani-
 ma fieri.

(b) potuque meliori opus habent quam plebeji qui minus cerebro laborant; quandoquidem labores animi ac meditationes spiritus exhauriunt & ideo illi non contenti esse possunt victu atque potu

b) Pro diversitate alimentorum diversus generatur sanguis. Crassus provenit ex cibis viscosis tenacibus sale fixo scatentibus. Subtilior, mobilior ex cibis tenerioribus, subtilioribus. Belgæ cum utantur cibis sale conditis, aut fumo induratis, piscibus salitis leguminibus, lacticiiniis, caseo, crassum fovant sanguinem, à cujus crassitie tardior motus, & illorum morbi chronici proveniunt. Ex adverso Galli vescuntur cibis tenuioribus, pullis, caponibus, avibus, columbis, jusculis delicatis carnibus vervecinis quæ in Langvedocia & Delphinatu optimi sunt saporis, quoniam oves dictis in regionibus herbis aromaticis, lavendula, rosmarino, thymo, majorana sponte provenientibus vescuntur. Quapro-

Pro diversitate alimentorum differunt ingenia,

poto plebejorum, qui labore
ac motu talem corrigunt: litte-
rati autem propter sedentariam
vitam (c) cui plurimum indul-
gent

propter sangvinem mobiliorem
habent, & morbos patiuntur ex
ejus resolutione tenuitate conci-
tatioreque motu potissimum na-
scentes. Quinimo Galli corporis
& membrorum agilitate mentisq;
calliditate frigidiorum regionum
incolas magnis parasangis exsupe-
rant. Pulchre docet *Philosophus*
lib. 1. polit. 3. Victus alimentique
diversitatem diversas ac dispares
hominum vitas efficere. Curio-
sum est lectu in historiis, sarcopha-
gos longe magis delectari carne
Gallorum, Italorum, quam Da-
norum, Belgarum ceu crassiore
& crudiore.

- c) Motus calorem partibus intimis *Cur victo*
quasi sopitum & torpescentem ex- *crassus*
citatur, diffundit foras, in ventricu- *imbecilli-*
lum evocat, unde concoctionem, *bus &*
alimenti distributionem, excre- *quietis*
mentorum omnium supervaca *noceat?*
neo

gent non satis subigere & digerere talia possunt. Quapropter doctis & tranquillitatem sectantibus non facile durata, salita atq; viscosa concedenda sunt, ut quibus excoquendis tenerum molliculumque fermentum sufficere non possit, nisi ubi consuetudo (d) aliud imperet. Nam
que

neorum expulsionem juvat. Vitus crassus tutus est illis personis, quæ imbecilles sunt, quiete ac otio nec laboribus assuetæ. Sapienter Hippocrates in lib. de Med. prisc. sect. 1. p. 3. scribit: Valentiora alimenta hoc habent, quod à naturâ superentur, nutriant egregie, si non dolores & morbos frigidos producant. Et Celsus dicit pag. 106. valentiora minus facile concoqui, sed si concocta sint, plus alere. Labore itaque & motu hic opus est.

d) Semper aliquid concedendum, consuetudini in sanitatis conservatione, ut monet Hippocrates sect. 1. aphor. 17.

que & in hisce reperies, qui generosum ventriculi menstruum nacti duriora etiam & dispepta admittant. Ex cibis autem, qui caliginem menti obfundunt studiis, que nocent, crassum proferendo sangvinem & spiritus, (e) atro carbone notandi sunt crassæ, compactæque substantiæ, pisces complures, omnia leguminosa uti pisa, fabæ (f) milium, similiter olera, carnes vetustiores non probe

Quinam cibi pro sint mentis actionibus?

e) Crassos spiritus & humores similisque naturæ excrementa proferunt cibi atque potus crassæ compactæque substantiæ, ut panis acymus bubula caro, majorumque animantium & pisciū esus, vinum crassum ac rubrum; tenues vero gignunt alimenta & medicamenta extenuantia, potusque tenuis & liberalior. *Fernel. lib. 1. c. 20.*

f) Pythagorei à fabis abstinebant. *Quare Testatur hoc Tullius lib. 11. de divina Pythagoræ tione hunc in modum scribens: Juræi abstinet igitur Plato sic ad somnum nebant à pro-fabis?*

probe coctæ. Perutile quoque
est glutinosa, pultes ex farina tri-
tici confectos (g) dulcia (h) &
quæ facile putrescere solent,
item

proficisci corporibus affectis, ut
nihil sit, quod errorem animis
perturbationemque afferat. Ex
quo etiam Pythagoræis interdi-
ctum putatur ne faba vescerentur,
quæ res habet inflationem ma-
gnam, tranquillitati mentis quæ-
rentis vera contrariam. Idem testa-
tur *Plutarchus in Problematibus*, cau-
samque addit: quod omnia legu-
mina ventum & humorem impu-
rum afferant corporibus, atque hanc
ob causam ad venerem incitent.

g) *Galenus lib. de Alimentorum facultat.*
historiam notabilem refert de no-
xa pultis ex farina tritici ubi sem-
per gravitatem & dolorem ven-
tris induxit.

Dulcia
ob quam
causam
pernicio-
sa.

h) Saccharata & dulcia uti omnibus
nocentissima sunt, sic & Litteratis.
Sanguinem reddunt viscosum &
crassum, & acidum primarum via-
rum magis exacuunt, & tonum
ventriculi & intestinorum destru-
unt

item nimium usum casei, acidorum allii, ceparum devitare. Laudamus magis victum tenuem, vel medium, cibos simplices (i) facilisq; digestionis (k) boni succi

Laudatur victus tenuis & facilis digestionis.

unt, ad flatulentias præsertim hypochondriacas disponunt. Adde quod intemperies sanguinis â dulcibus introducta, difficulter â remediis corrigatur.

Dulcia se in bilem vertent, stomachoque tumultum

Lenta feret pituita

Horat. Satyr. 2. l. 2.

i) Cibus simplex homini est utilissimus. Seneca l. 1. ep. 90. Multos morbos multa fercula fecerunt, & simplex ex simplici causa valetudo. Innumerabiles esse morbos miraris? coquos numera inquit idem l. c. Aristoteles probl. Cibus varius morbosus, turbulentus enim est, neque etiam omnibus una concoctio. Et Confer. Horat. Satyr. 2. l. 2.

Cibus simplex homini utilissimus.

k) Plinius de avunculo suo scribit, Cæna sit ipsum sumsisse cibum interdum levem & levem & facilem more veterum.

Cæna ante omnia parca sit. Platonica

*Quanam
cervisia
optima?*

& conditos cinnomomo nuce
moschata, (1) cardamomo, cro-
co, majorana, item juscula ex
bonis carnibus parata, tempore
æstivo lac, ova illorū vitellos cre-
morem lactis, modicam carnem
animalium juniorum, & quæ
sunt ejusdem generis alia. Ex
potulentis nocent cervisia
crassæ nimium lupulatæ, quæ in-
geniis nocent, dum vaporibus
replent caput. Magis probantur
pro studiosorum sanitate tuenda
temperatæ bene coctæ, exlevi
&

nica cœna laudatur quia non so-
lum in præsentī sed & postero die
jucunda fuit. *Tull. Tusc. 5. it. Athen. l. 10*

1) Hæc blando subtili oleo pollent,
spiritibus valde amico. Commo-
de quoque Eruditi ad actiones
mentis facilitandas, digestionem
juvandam & ad spiritus recrean-
dos inter cibos uti possunt sale vo-
latili oleoso cinnamomifato, vel
cum oleo cardamomi essentificato
& maritato cum essentia ambrae:
hoc balsamica vi â plurimis mor-
bis præservat.

& subtiliori aqua(m) confectæ,
& quæ tam palato, quam ven-
triculo gratæ acceptæque sunt,
& urinam promovendi virtute
pollent eximia.

Cap. IV.

Non inutilis quæstio oritur,
an potus aquæ apprime lit- *An potio*
teratis conveniens sit? Cui re- *aquæ uti-*
spondemus, prostare exempla, *lis & qui-*
ubi viri eruditi ab ordinario *bus?*
aquæ potu nullum sanitatis aut
ingenii damnum deportarunt,
quinimo ad longissimam vitam

C a) per-

m) Aquæ bonæ characteres sunt, si
omni sapore ac odore caret, pellu- *Præstan-*
cida, levis est, post evaporatio- *tis aquæ*
nem parum crassamenti relinquit, *characte-*
sitim sedat, promte incalescit, hye- *res, &*
me calida est, æstate gelida, & quâ *quomodo*
legumina facile & cito percoquun- *præcor-*
tur. Corrigitur aqua si bis vel ter *rigenda?*
per arenam coletur aut coquatur,
vel paucæ guttulæ spiritus aroma-
tici instillantur, aut vino misceatur.

(a) pervenerunt. Nihilo secius non promiscue omnibus individu

*Potus a-
qua pri-
scis fami-
liaris, nec
ingeniis
nocet, sed
longevos
efficit ho-
mines.*

a) Primævi homines ante diluvium præter aquam nihil aliud biberunt, & ad extremam senectutem sani robustique degerunt. Petebant illam ex fluviis & eo nomine fontes quærere solebant uti constat ex *Gen. c. 26.* Priscis aquæ potum, ac primævis usitatum indicat *Tibullus l. 2. eleg. 3.* ita canens :

*Glans alat & prisco more bibantur aquæ.
Claudius Deodatus in Panth. Hygiastic.
l. 2. c. 12.* potum aquæ salubrem pronunciat, eâque Patriarchas usque ad Noæ tempora post diluvium, usos fuisse ostendit. Brachmanni longævi erant, quia abstinabant ab esu carniū & vino, dum nullum ferme animal, quod carne vescitur, longævum est, sed ipsi utebantur cibo simplici, vegetabili & aqua. Nec nocet aquæ potio ingeniis. *Demosthenem* abstemium fuisse prodiderunt. Cujus exemplo & argumento eos acrioribus ingeniis homines pronunciant qui aqua, vino autem non utuntur *vid. Calius Rhodig. l. 28. c. 36.*

duis quadrant maxime in regionibus nostris quæ propter frigiditatem aquas bonas ac tenues non admittunt. Quarum signum est si cito descendunt ex hypochondriis, pinguedinem in animalibus albam hepata rubra efficiunt & renes absque lapillis præservant. Cholericæ qui ingenio ac spiritibus exsuperant & humores acres ac biliosos in venis alunt, aquam bene ferre possunt. Læduntur autem ab ipsa pituitosi, & qui viscosum habent minus perspirabilem tardiorisque motus sanguinem. Cæterum potus aquæ calidus, qui etiam Priscis in deliciis fuit (b) à multis gravissimis

C 2

mor-

b) Et Græci & Romani usi fuerunt potu calido. vid. *Athenæus Deipnosoph. l. 3. c. 34.* Innuere hoc quoque videtur *Horat. lib. 3. od. 19.* quærens:
 -- -- *quis aquam temperet ignibus.*

Et cum ipso *Juvenalis: Quando vocatus adest calida gelidaque minister?*

*Calidus
aqua po-
tus cur
tanti effe-
ctus sit in
præfer-
vandis
morbis?*

morbis præservat, maxime si correctus fuit virtute herbarum balsamica (c) vel etiam vini mixtura, (d) convenientissimus est uti omnibus individuis, sic quoque Eruditis dum sanitatem conservat. (e) Quandoquidem ipse tenuitatem sangvini & humoribus fœnerat, illorumque perspirationem, circulationem, nec non depurationem egregie promovet, ut sic spiritus, & subtiliores

*Quare in-
fusa indi-
genarum
herbarum
præstent
spiritibus?*

*Veteres
calidam
aquam
miscebant
cum vino.*

c) *Olaus Borrichius de usu plantar. indi-
genar. hanc infusa calide bibita
mirifice laudat, ut spiritibus ea-
rundem longe præferat dum illa
vim faciunt corpori nostro, hæc
autem moderate agunt.*

d) *Veteres Romani & Græci calidam
aquam cum vino miscebant, quo-
rum exempla imitati fuerunt An-
ton. Persius & Galli, quorum memi-
nit Bruyerinus l.c.*

e) *Dum humores pravos sallos diluit,
& è corporis sphæra per sudoris
& urinæ vias educit, graves & dif-
ficiles*

tiliores & copiosiores procreentur, ad vigilias & mentis functiones conducentes, quo nomine inter eruditos celebratissimus est potus thee. Quod vini usum attinet, circumcidendus ille est, *Nocet vini nimius* maxime juvenibus : Equidem *usus juvenibus literatis.* paulo largiori copia mentem & vitam vegetiorem & alacriorem

C 3

(f) sed

ficiles morbos continuato & frequenti usu perfanat. In podagra usum aquæ simplicis loco vini magnificum an pene divinum præsidium vocat *Brüyerinus de re medica l. 16. c. 13.* Confirmat hoc *l. 12. c. 2.* medici veneti exemplo, *Aqua portio in podagrâ laudatur.* qui ad senium usque correptus podagra vinum dum biberat, liber dein & dolorum expers ad ultimum senium fuit, aquam dum biberet. Confer exempla eorum, qui ad extremam pauperiem redacti & in carceres conjecti, aquam pro vino bibere cogebantur apud *Schenk. lib. 1. obs.* Præsertim contra catarrhos præsidium est utissimum vid. *Barthol. Pasquet. lib. 2. de still. cap. 4.*

*Prodest
senibus &
imbecillis.*

(f) sed tamen hanc breviorē efficit. Concedendum id ipsum si bonæ notæ sit, provectioris ætatis hominibus & qui laborant ventriculo debili; (g) qui flatus, ructus, dolores ventristensivos, & somnum inquietum accersit. Vinum autem stomachum languentem confortat, vitia ejus corrigit, placidum conciliat, som-

*Vinum
ingeniosos
reddit.*

f) Vinum optimum medicamentum mentis dixit *Oribasius*, & *Plato in Phædone*; Vinum animum cum corpore calefacit. Hanc ob causam ingeniosi & poëtæ omni tempore vini usum maximi fecere, unde etiam caballus Poetarum appellatur. Qua de re eleganter *Taubmanus in Melodæsia*. Hujus sententiæ favorem addit *Horat. ep.*

*Nulla placere diu nec vivere carmina
possunt*

Quæ scribuntur aquæ potoribus.

Ingeniosiores populi sunt, qui vino utuntur, præ illis, qui cerevisiam bibunt.

g) Etiam ipso *Paulo* teste vinum stomachum languentem confortat.

somnum, & spiritus progenerat
ad actiones subeundas satis sub-
tiles. Ubi tamen generatim te- *Non dete-*
nendum est, non deteriore in- *rior inge-*
geniorum esse pestem (h) ipsa *niorum*
ebrietate sive ex vino sive ex ce- *pestis est*
revisia. Potus omnes inebrian- *ipsa ebrie-*
tes, intemperantius, maxime *tate.*
circa tempus nocturnum (i) hau-
sti vaporibus pessimis implent
cerebrum & suscitato calore san-
gvinis

h) Habet vinum æquale cum igne ro-
bur, ubi hominem subierit, con-
turbat eum ceu Lybicum mare
aquilo vel auster; unde quoque
prodit ea quæ latent in recessu
mentis, & virorum animum in u- *Pocula*
niversam concutit. vid. *Strabo lib. nocturna*
13. *Horat. Sermon. lib. 2. Satyr. 2. cor-mirum*
pus onustum besternis vitiis animum, nocent.
quoque pręgravat una atque affigit
humo divinæ particula auræ. Pocula
vel mentem rapiunt prudentibus
omnem.

i) *Ovid. in metamorph. lib. 15. Nocte no-*
cent potus, sine noxa luce bibuntur.

*Nimius
nicotia-
na usus
etiam no-
cet litte-
ratis.*

gvinis texturam laxant, arterio-
larum poros aperiunt, ut im-
puræ & crasiores sangvinis par-
tes promptius cerebri subeant tu-
bulos angustissimos, unde gra-
vitas & dolor capitis, torpor,
lassitudo corporis oboritur, inge-
nii vigor minuitur, catarrhis via
panditur, & filum vitæ præscin-
ditur, quod tristissimo spectaculo
(k) experiuntur præcipue juve-
nes, qui antequam corpus satis
firmum ac stabile nacti sint, mero
se obruunt. Spectat huc quoq;
abusus nicotianæ, cujus fumum
interponunt comotationibus
sæpius per noctem, quod pesti-
mum, utpote narcotica sua vi spi-
ritus figit, concoctionem turbat
& mentis actionem pervertit,
cum alias usus moderatus & cir-
cum-

k) Apparent rari nantes in gurgite
vastato. *Tull. in Catone*: Libinosa in-
temperansqve adolescentia effœ-
tum corpus tradit senectuti.

cum spectus pituitosis & in aëre
 crasso degentibus bonum medi-
 camentum fit. At vero nec hic
 dissimulare possumus, rursus
 peccari frequentius a litteratis in
 defectu potus (1) dum non suf-
 ficiens assumunt liquidum. Eget
 enim copioso humido sanguis,
 quo fluidus conservatur, circu-
 latur & ad sequestrationem he-
 terogenearum, simul homoge-
 nearum partium unionem aptus
 redditur, dum ex adverso defe-

*Sufficien-
 ter tamen
 bibendū.*

C 5 Etus

- 1) Quantitas potus sufficiens conce-
 denda est necessario omnibus, alio-
 quin cibus copiosus, præprimis in
 cæna destitutus sufficienti potu,
 pertinacem causatur obstructio-
 nem, hypochondria infarcit, falsos
 procreat humores, unde scabies,
 stranguria, qui affectus opificibus
 & juvenibus vitæ sedentariæ valde
 sunt familiares. *Galenus ad 4. aphor.*
 83. Potus multus dandus est his,
 qui habent alvum siccam, contra,
 qui humidam.

*Quenam
 noxæ pro-
 veniant
 ex humidi
 defectu?*

Etus humidi excretiones for-
dium retardet alvum exsiccet,
ferum sanguinis reddat falsius,
spisfiusque, unde hypochondrio-
rum & alvi obstructions, mor-
bi salini, scabies, scorbutus, cal-
culus propullulant. Quivis ita-
que & hinc explorare debet inge-
nium corporis sui & humorum,
ut justam mensuram potus (m)
invenire atque observare possit.
Non facile enim pro quovis in-
dividuo certa mensura liquidi
exacte determinari potest.

Cap.

*Ad men-
suram
certam
biben-
dum.*

m) De *Bartolo* Jctorum principe di-
citur, quod ad mensuram certam &
pondus biberit, ut ingenium omni
tempore æqualiter dispositum,
nec unquam alteratum haberet,
quod mirifice commendatum sibi
habeant Juvenes litterati. Quam-
vis & in hoc medice vivere, non
raro pessime fit.

Cap. V.

Alterum quod stomacho, *Voracitas*
 sanguini, spiritibus & ex *nimia in-*
 consequenti ingenio mirum no- *geniis*
 cet, est nimia voracitas a) vel ci- *summe*
 borum satietas præsertim in cœ- *pernitio-*
 na. (b) Quandoquidem cibus ni- *sa.*
 mius

a) *Hippocrat.* ubi cibus præter naturam *Copiosus*
 copiosus ingestus est, hic morbum *cibus pa-*
 facit, proinde uti à multo oleo lu- *rit mor-*
 cernæ flamma, sic à cibo copioso *bos.*
 suffocatur calor nativus. Non
 minus acute quam facete, qui-
 dam intemperantiam Medicorum
 nutricem appellant. Perniciosa
 sentina est abdomen infaturabile,
 omnium tum corporis tum animi
 vitiorum fons atque origo.

b) Nam, *Ex magna cœnâ stomacho fit ma-*
xima pœna *In cœna*

Uti sis nocte levis, sit tibi cœna brevis quænam
Schola Salernitana. In cœna liqui- optima?
 diora & facile resolubilia commo-
 dius assumuntur, quoniam nutri-
 tio noctu melior, resolutio autem
 ciborum difficilior est.

mius spiritus & omnem quasi naturæ vim è mentis & animæ functionibus revocat, occupatque in concoctione, quo fit ut capiti simul speculationique intendere nequeant. Deinde cibus exsuperans gravis ventriculo est, vires premit, in rudem faecesit chylum erudum & crassum sanguinẽ procreat; hinc intemperies, hinc obstructio, hinc plethora, quæ vitia gravissimorum morborum causæ antecedentes continentesq; fiunt: & quamvis etiam fatis cibus coquatur, aciem tamẽ mentis obtundit, & ut GALENUS ait, animus sanguine & adipe suffocatus cœleste aliquid (c) pervidere non potest. Unde etiam pessimum est, proximis horis post cibum meditationi difficiliori sedulo indulgere.

Me-

c) Hieronymus: Plenus venter non gignit spiritũ tenuem. Quid quod nec mente quidem recte uti possumus

Meliores progressus in studiis
 experiuntur, qui temperanter
 & sobrie vivunt (d) modice pasti
 sunt, & quando satis temporis à
 pastu effluxit, demum in studia
 incumbunt; Postea non possu-
 mus non & hic quoque impro-
 bare

*Cibus sati-
 andū cor-
 pus est, nō
 oneran-
 dum.*

sumus multo cibo & potione re-
 pleti. *Tullius Tuscul. l. 5.* Eodem per-
 tinet quod scripsit *Theophrastus lib.*
5. Phil. Multum edere & carnibus
 vesci, rationis & consilii usum adi-
 mit, animosque efficit tardiores
 & eos immani quadam dementia
 ac stultitia complet.

d) Una temperantia totius est jucun-
 dæ salubisque vitæ moderatrix. *Tempe-
 rantia ad*
 Et nulla calamitate vel ærumna *longevita-
 tem com-
 menda-
 tur.*
 premetur, qui vitæ fundamentum
 jecerit temperantiā. Tempore isto
 cum temperata omnia erant, Ma-
 crobios i.e. longævus ætas tulit. *Pli-
 nius*; quando voluptas vivere cœ-
 pit, vita ipsa desiit. Gigantes &
 pugiles fortissimi viri sobrii erant.
 vid. *Olaus Magnus in Tr. de gentibus
 Septentrional. lib. 5, c. 3.*

*Immode-
rat9 som-
nus spiri-
tus obscu-
rat.*

*Improba-
tur nimia
abstinen-
tia.*

bare illorum modum, qui lon-
gius jejunando abstinent, vel ab
omni cœna, vel etiam cibis vix
satiati corpus defraudant viri-
bus. Utut itaqve temperantia
ad vitam sanam & longam con-
ferat, & ad profectus in studiis
apprime utilis sit, non temere ta-
men cibo & potui aliquid de-
mendum est, sed ipso satiandum
corpus, quamvis non oneran-
dum (e) ut spiritus ad studia ne-
cessarii reficiantur, & apte illud
refarciatur ac restauretur quod
tum caloris vi, tum aëris circum-
fusi necessitate dissipatum ē cor-
pore fuit. Quod attinet som-
num & vigilias litteratorum,
moderatio hic maxime com-
men-

e) Quantum decedit cibo & potui,
tantum decedit spiritibus & viri-
bus, quantum spiritibus, tantum
studiis. vid. *Wedelius* de diæta litte-
rat. Tantum cibi & potionis adhi-
bendū ut reficiantur vires non op-
primantur: *Cato Major de Senectute.*

mendandus est. Immoderatio-
 f) calorem obtundit, pituitam
 & omnis generis supervacanea
 adauget, spiritus obfundit & ob-
 scurat, omnesque sensuum &
 mentis vires torpore & ignavia
 quadam debilitat. Somnus ille
 semper optimus est, qui durat ad
 concoctionem absolutam. (g)
 Imbecillitate corporis & ventri-
 culi

*Somnus
 quinam
 optimus?*

f) *Plato* dicebat somnum immodi-
 cum & corpori & animo obesse
lib. 30. cap. 9. Ipse prima nocte sur-
 gebat & non plus dormire solebat,
 quam quod fatis esset ad vitandam
 ex nimia vigilia malam habitudi-
 nem. *Homer. Iliad. 20. Turpe duci to-
 tam somno consumere noctem.*

*Quantum
 somni ca-
 piendum.*

g) *Celsus lib. 1. cap. 2.* Qui bene conco-
 xit mane tuto surget: qui parum
 quiescere debet, & si mane surgen-
 di necessitas fuerit, redormire:
 Qui non concoxit, ex tuto quiesce-
 re, ac neque labori se, neque exer-
 citationi, neque negotio credere.
 Qui vires imbecillos habent, nihil
 somno detrahere debent.

*Sufficien-
ter dor-
miendum
est littera-
tis.*

culi laborantes longiorem desi-
derant. Quò major enim quan-
titas alimenti & quo major cru-
ditas hoc longior debet esse som-
nus. At vero multum & hinc so-
lent litterati peccare, qui vigila-
tas noctes exordine ducunt, &
necessariam ad vires reparandas
sibi demunt quietem. Somnus
est requies animi (h) & pars hu-
manæ melior vitæ, & quantum
demitur somno, tantum viribus
& spiritibus, & istæ non pauci re-
quiruntur ad studia, secus ac vul-
gus

*Somnus
est quies
animi.*

h) Somnus ab antiquis Poëtis appel-
latur pax & tranquillitas omnium
rerum, nec non quies spiritum:
Sic canit Ovidius:

*Somne quies rerum placidissime somne
Deorum.*

*Pax animi quem cura fugit & pectora
duris*

Fessa ministeriis mulces reparasq; labori.

Et Seneca in Tragædia:

Tuq; o domitor somne malorum

*Requies animi pars humana melior
vita.*

gus putat: sufficienter itaque dormire debet, qui feliciter in studiis vult progredi, ut concoctio absolvatur, & spiritus de die dissipati, ad meditandum autem necessarii, restituantur. Nimiae autem vigiliae (i) spiritus *Vigiliae nimiae debilitant.* exhausti, corpus debilitant & cruditates ingenerant maximas. Denique dispiciendum est, quænam positura corporis in studendo litteratis maxime conveniat, & quæ circa motum & quietem notanda veniant. Nonnulli mirum amant sessionem. Fatemur illam

- i) Immoderatae si fuerint, temperamentum hominis mutatur; facies pallescere incipit, corpus macie contabescit, oculi in capite concavi cum austero & tristi vultu, sunt concoctio vitatur, vires depauperantur, sanguis ficcatur, exardescit. Optimum remedium ad vigiliæ diuturnas est balneum ex herbis paregoricis paratum tempore vespertino.
- Effecta vigiliarum nimiarum.*

illam non plane rejiciendam esse,
Sessio cor- sed magis ipsa offendi illos, qui
pори nocet, minus huic assveti sunt & quibus
ingenii vita otiosa & sedentaria est,
functioni- Alias quando quis sedendo solus
bus favet. & sibi relictus à motu immuni-
tatem nactus est, uberior & ex-
citatio animi vis exsurgit. Qvip-
pe spiritus, quia alias ad musculos
convertuntur, sic retracti in ani-
mæ ministerium se impendunt,
& egregiarum rerum ideis in ce-
rebro disponendis unice ser-
viunt. Alii mala illa quæ ex ses-
sione (k) fluunt, corrigere omni
modo contendunt statione,
quam corpori non ita nocere
existimant. Verum enim vero
etiam

Motus in- k) Quies diuturnior & exercitationis
termisio intermissio; qualem habet desidio-
segniores fa vita, inertem calorem, spiritus
facit ignavos ad omnes sensus & men-
mentis a- tis naturæque functiones segnio-
ctiones. res facit. vid. Fernel. lib. 1. de morbo-
rum causas cap. 16. Plato in Theæteto.
Cor-

etiam admodum falluntur. Statio enim non modo ipsa sessio-
ne peior, sed & perniciosior cor-
pori esse solet; utpote in ejus fi- *Statio ses-*
gura perpendiculari sanguinis *sione peior*
& humorum descensus promo- *Et quare?*
vetur quidem, ascensus autem
retardatur, nisi membrorum
actione & ambulatione sanguini
in pedibus lentius progredienti
succurratur. Porro statio muscu-
lorum æquilibris tensio est, cui
tota corporis moles ad perpen-
diculum incumbit, quantum au-
tem hoc lasset dici vix potest.
Postremo spiritus etiam impen-
dun-

D 2

dun-

Corporum habitus otio & torpo-
re corrumpitur, exercitiis autem
& motu plurimum conservatur.
Sessio nimia disponit maxime ad
affectum hypochondriacum. O-
ptimum remedium est ambulatio,
unde illud apud *Plautum*: Am-
bula, hoc lienosis prodest.

*Commo-
modissima
est ambu-
latio pro
litteratis.*

duntur, sic dupliciter & menti vacant & musculis in tono servandis. Prudentius itaque in totum est, aliquantum se movere, ambulare (1) quando indulgemus meditationibus, quo in musculorum actione fervetur æquilibrium. Deinde quoque
ex

*Veterum
eruditorū
genera
exercita-
tionum &
motuum.*

1) Mirum est inquit *Plinius lib. 1. ep. 7.* quod animus agitatione motuque corporis excitetur. Idem *Plinius* non minus animum quam corpus exercebat; animum eruditione, corpus venatione; mille passus mane ambulabat: movebatur quoque pila vehementer, nam hoc exercitationis genere pugnabat cum senectute, unde illi post septimum & septuagesimum annum aurium oculorumque vigor integer, inde agile & vividum corpus. *vid. Plin. lib. 3. epist. 1. Seneca lib. 1. epist. 90. p. 786.* corpora opere ac vero labore durabant; *Socrates* sanitatis causa artem saltatoriam magnificiebat, & ipsam quoque addi-

addidit *vid. Athenæus lib. 1. cap. 16.*
unde exercitia moderatiora, sal-
tatio, equitatio maxime ante ci-
bum juvenibus concedenda sunt.
Socrates dum solebat quotidie fere
usque ad vesperam contentius
ambulare, à quodam interroga-
tus cur hoc faceret? respondit,
quo melius cœnem. Quibus ver-
bis ostendit Vir sapientissimus,
ambulationis usum, tum ad cibo-
rum appetitum, tum ad crudita-
tes absumendas non parum con-
ferre. *vid. Cic. lib. 4. Tusc. quæst.* No-
tum est illud *Hippocratis*: ὁ πόνος
σίτῃ ἐγέεσθω Labor cibum ante-
cedat. Et *Cyrus* apud *Xenophontem*
l. 2. coram adhibebat ne unquam
sui ad prandium aut cœnam
ἀνίδρωτοι sine sudore accederent.
Mollibus autem viris & qui con-
templationi se dederunt consulo,
ut repentinam exercitationem &
quæ laboriosa est ac fatigat, omit-
tant: commoda deambulatio in
aëre sereno maxime ante cibum &
tempore matutino amicissima
studiosis est.

*Ambula-
tionis
commo-
da.*

ex motu, plurima bona in cor-
pus profluunt. Musculi enim
dum sic æqualiter moventur,
fluidi circuitus ex æquo respon-
det, à quo cum viscera & corpo-
ris membra firmitatem, robur
atque calorem accipiant, utique
etiam partium actiones, in illa
sangvinis per motum divisione
mirifice confirmari, credibile est.
Præterea motus digestionem &
concoctionem egregie procurat,
& siquid à coctione superest
lenti humoris, commode & fe-
liciter dissipat atque attenuat.
Motus enim ad vitam & sanita-
tem maxime utilis est. Quo plus
alimenti & crassius assumitur; eo
validior & diuturnior debet esse
motus (m) & vice versa.

Cap.

m) Gigantes & fortissimi viri, athle-
tæ fumido ac rancido usi cibo fue-
runt, ne virtutis nervos externa-
rum deliciarum contagione remit-
terent. Unde fortium crudus ci-
bus

bus est virorum. vid. *Olaus Magnus*
bist. septentrional. gentium lib. 5. c. 3.
 Victus crassus & multum nutriens
 minus tutus est illis personis, quæ
 imbecilles sunt, quiete ac otio
 fruuntur nec laboribus adfvetæ;
 Motus enim est, qui intimiore at-
 tritione & vi sua elastica crassas a-
 limenti particulas resolvit, subigit,
 digerit & in substantiam corporis
 nostri convertit. Quies autem
 nutritionem sufflammat, obstru-
 ctiones morborum genetrices atque
 ingenium tardum & fluxile parit
 Olim athletæ, qui robustissima
 membra & nimio sanguine atque
 adipibus quasi luto involutas ani-
 mas habebant, panem grossiorem,
 quem dicebant coliphium ἀπὸ τῆς
 κολῆς membrum & ἰσχύς robur,
 quasi robur membrorum, dun-
 taxat edebant in prandio, in cæna
 vero carnem suillam non elixam
 sed igne paululum assatam, & a-
 quam calidam bibebant, ut alimen-
 torum duritie accrasfitie non mo-
 do uberius nutrentur sed etiam
 diutius saturi permanerent. vid.
Petr. Faber, Agonistices lib. 3. cap. 3.
p. 231.

Cap. VI.

*Animi
tranquil-
litas com-
mendan-
da est stu-
diosis.*

Ultimo loco litterarum studio
flagranti primum omnium
comendanda est vera animi tran-
quillitas, quæ genuinum animi
pabulum est, quo nutritur & su-
stentatur. Hoc si animus per-
fusus est, non tantum corporis
functiones, sed & ingenii vires
vegetiores exurgunt. Fieri non
potest inquit PLATO, ut animus
bene affectus non corpus quo-
que vi sua optimum reddat. Et
deinde quamdiu mens nostra in
se quieta est, nec affectuum cu-
piditatumque fluctibus jactatur:
non tantum veritatem (quæ ipsi
propria est & ad quam quæren-
dam non aliter creata mens est,
quam oculus ad lumen solis per-
spiciendum) clarius assequi & se-
cundum divinam animæ par-
tem mores & actiones suas in-
stituere poterit vel etiam cor-
pori

pori & vitæ, sanitatque melius præesse. Consistit enim tam animæ quam corporis sanitas in placido æqvabili & temperato spirituum animalium & humorum motu. Nihil autem magis illud æqvilibrium tollere solet, & spiritus in motu suo turbare, quam animi pathema: unde etiam ejus perturbatio vocatur. Omnis itaque qui vitam sanam & longam exoptat, qui in studiis multum proficere vult: ille sanam tranquillam & ab omnibus affectibus liberam ac vacuum mentem habeat, necesse est. Maximum autem ad animi tranquillitatem & vitam longam momentum ponit sanior philosophia (a) & praxis Christianismi

*Tranquil-
la mens
facit ad
vitam
longam.*

*Ad tran-
quillitatē
acquiren-
dam com-
mendatur*

D 5

nismi

a) *Lucianus lib. macrob. p. m. 827. Longævis annumerat Philosophos, & omnes qui ingenio & eruditione præstantes fuerunt, aliqua sui cu-*

*Philoso-
phia, &
Christia-
nismus.*

ra

nismi. (b) Hisce enim cupiditates animi, ingenio, vitæ ac sanitati nocentissimas, feliciter repri-

ra habita ad extremam senectutem pervenerunt, & eodem loco recitat multa exempla Philosophorum longævorum. Speculatio novæ rei & magnæ aut pulchræ suaviter spiritus oblectat: Unde videmus *Democritum*, *Parmenidem* & alios naturæ admiratores ad longam pervenisse vitam, inquit *Vossius in lib. de Idololatria Gentilium* p. 910.

b) Quicumque per veras spirituales virtutes ac preces Spiritum S. jungit animæ suæ, incredibile gaudium, tranquillitatem, pacem, amorem possidet, qui affectus sunt ad vitam sanam ac longam multum facientes, ut sic revera Christianismus ad vitam sanam & longam cæteris paribus potissimum contribuat.

reprimere possumus. Neque
 profecto præter tristitiam, ani- *Venus ni-*
 mi mærorem curam quæ spi- *mia cere-*
 ritus turbant & consumunt, *bri fun-*
 venus ullo modo salubris est, *ctiones*
 utpote quæ ingenii memo- *imminuit,*
 riæque pestis (c) existit, ma-
 xime si vires excefferit & ipsam
 corporis langvor vel dolor sub-
 sequatur. Subito namque ex-
 haurit subtiliores spiritus, ca-
 put debilitat, mentem ac sen-
 sus infirmat atque convellit,
 (d)

c) Musas atque Minervas virgines *Venus au-*
 esse voluerunt Veteres. Huc *Plato- tor studia*
nicum illud spectat: Cum Venus *conpignet.*
 Musis minitaretur, nisi sacra ve-
 nereacolarent se contra illas suum
 filium armaturum: Responde-
 runt Musæ: Marti ô Venus talia
 minitare. Tuus enim inter nos
 Cupido non volat. Tacit. d. mors
 Germ. Rara juvenum venus eoque
 inexhausta pubertas.

(d) & stomachum labefactat atque enervat : Tandem unicum remanet litterarum stultiosis tenendum, ut in labore & studiis commendatam sibi habeant moderationem ac temperiem. Pec-
cari contra hoc solet indies, dum litterati per dies ac noctes libris ac musæis affixi studia vehementissime urgent, quasi vi possit nasci eruditus, cum tamen revera postponant magis

Continua protectus. Continua enim &
meditatio non interrupta meditatio (e)
corpori necessarias corpori subfuratur
nocet, & vires,

studia
magis
postponit.

d) Hippocrates coitum comitiali morbo similem judicavit, quia mentem quæ sacra est percellit.

e) Anxia & morosa studia obsunt valetudini, quia spiritus consumunt vid. *Vossius Idololatria Gentilium p. 910.* Vide elegantem tractationem de studiorum intemperie *Cl. Wedolii.*

vires, motumque, spiritus con-
 sumit & evocato è ventriculo
 ad laborantis cerebri subsidium
 igne cruditates accumulatur, quæ
 obstructions in hypochondriis,
 quæ omnium malorum fons
 sunt, producit. Sic revera cor-
 pus torpidum redditur, inge-
 nium hebetatur. Quo magis
 enim illa vi urgentur: eo mino-
 res subsequuntur profectus.
 Tempore namque egent litte-
 ræ, quo fructus desideratos fe-
 rant. Successiva temporis mo-
 ræ & moderato humido & ca-
 lido, non vi provocantur flores,
 cæteroquin nullos ferent fru-
 ctus. Eadem res est studiorum,
 quorum intempestiva tractatio
 non promovet profectus, sed
 postponit potius. Sapientius
 illi faciunt, qui moderate in stu-
 dia incumbunt, & secundum
 viri-

virium proportionem dirigunt meditationes, ac honesto otio animique remissione quandoque fruuntur. Moderata enim durant, & agri quiete egent quo meliores fructus ferant. Qui medio gradu sic incedunt, longe subtiliores (f) postmodum conficiunt speculationes & sublimio-

*Animi
remissio
promovet
studia.*

f) Vegeta & strenua ingenia quo plus recessus sumunt, hoc meliores impetus edunt. *Valerius Maximus* lib. 3. c. 6. Danda est remissio animis: meliores acrioresque requieti surgent. Ut fertilitas agris non est imperanda, cito enim exhauriet illos nunquam intermissa fecunditas; ita animorum impetus assiduus labor frangit. *Seneca de Tranquillitat. animi.* Indulgendum est animo, dandumque subinde otium, quod alimenti ac virium loco sit: & in ambulationibus apertis vagandum, ut cœlo libero &

limiora ingenii opera concin-
nant, & talia invenire solent (g)
otiosi, quæ illis, qui continuo
studio se macerant nunquam in
men-

& multo spiritu augeat attollatq;
se animus ; Aliquando vectatio
iterqve & mutata regio, vigorem
dabunt, convictusqve & libera-
lior potio. Adde & illud Xeno-
phontis : fortium virorum voces &
gestus etiam in vino & lusu dig-
num studio & memoratu quid-
dam proferre. Corpori vaco, cu-
jus fulcris animus sustinetur, in-
quit *Plin.* l. 1. ep. 9.

g) Ipsum illud silentium quod ve-
nationi datur, magna cogitatio-
nis incitamenta sunt. Expe-
rieris non Dianam magis monti-
bus quam minervam inerrare.
vid. Plin. lib. 1. ep. 6. Ingenium se-
cessus maxime appetit ubi magna
recluduntur, *Idem* l. 6. 31. Fre-
qven-

mentem inciderunt. Ultimo loco quoniam litterarum cupidis atq; eruditis non nunquam accidit, ut pituita copiosior ex nimis meditationibus, vita sedentaria, prava ciborum digestionem non tantum corpus sed & caput occupet & gravet, atque hebetes & obliviosos efficiat, unde sæpius sine remediis exonerari non potest: (h) commendamus itaque tali in casu inediam; ex remediis sunt pillulæ cephalicæ salia volatilia oleosa, ambrata, succinata & ejusdem generis, quæ cerebro mirum conferunt, item medicamen-

quenter comædiis cæna distinguitur, ut voluptates quoque studiis condiantur. *Plin. lib. 3. ep. 1.*

h) Exercitatio cum inedia à multis præservat morbis, dum crassum sanguinem movet & attenuat atq; ejus

camenta quæ blande & citra
cumultum humores crassos &
viscidos per alvum evacuant, &
simul facultate, nervos ac caput
roborante, pollent. Extrinsecus
vaporosa & aveolentia præser-
tim in tenerioribus & in copia
maxime evitanda sunt, dum fa-
cile dolorem in capite causantur,
& vertiginem producunt. Tan-
dem memento, optimam sem-
per esse temperiem aëris, ali-
mentorum, motus, somni, vigi-
liarum, studiorum ac laborum,
animiq; & omnia temperata cu-
stodienda esse, quæ ferme omne
punctum ad vitam longam &
sanam perveniendam absolvunt.

E (i) Hisce

ejus copiam imminuit. *Hippocra-
tes*: non repleri cibis & impigrum
esse ad laborem, sanum efficit
corpus.

*Præter
corpus et-
iam ani-
mus est
curandus.*

(i) Hisce discussis concludo cum
MARSILIO FICINO exquisitissimo
Philosopho Platonico & Theolo-
go. (k) Si homines veritatis cupidi
tanta Medicorum diligentia cor-
poreum spiritum curare debent,
ne forte omnino neglectus vel
impedimento sit, vel inepte ser-
viat quærentibus veritatem, mul-
tum procul dubio diligentius in
corporeum spiritum, id est, in-
tellectum ipsum disciplinæ mo-
ralis institutis colere decet, quo
sola veritas ipsa cum sit incor-
porea

*Quibus
conserva-
tur vita
& sanit-
as?*

(i) Parvitate victus, somno suffi-
ciente, exercitatione modica, ani-
miqve lætitia tota vita humana ac
sanitas constat. Cætera sunt quæ-
dam additamenta, & parum effi-
ciunt, vid. Cardanus de Sanit. tuend.
p. 349.
(k) vid. ejus tract. d. tuenda studios.
valet. in fine.

porea capitur. Nefas enim est,
solum animæ servum, id est, cor-
pus colere, animumque verum
corporis dominum regemque
negligere, præsertim cum ma-
gorum & PLATONIS sententia
sit corpus totum ab animo ita
pendere, ut nisi animus, bene
valere non possit. Quapropter
Medicinæ auctor APOLLO non
HIPPOCRATEM quamvis ex
sua stirpe genitum, sed SOCRA-
TEM sapientissimum judicavit.
Quippe cum quantum HIPPO-
CRATES corpori, tantum SO-
CRATES animo sanando stu-
duerit, quanquam quod ten-
taverant illi, solus Christus effe-
cit. Proinde si mentem nostram
optimis colere moribus à So-

*Ad veri-
tatē qua-
rendam
nata
mens est.*

CRA TE idcirco jubemur, ut lu-
cem veritatemque naturæ in-
stinctu quæsitā serena mente fa-
cilius assequamur, quāto magis
veritatem ipsam divinam in-
primis religione sancta 'fas est
venerari. Ad quam quæren-
dam capiendamque non aliter
creata mens est, quam oculus
ad lumen solis perspiciendum.
Atque ut PLATO noster inquit :
Quemadmodum visus nihil us-
que visibile perspicit, nisi in ipso
summi ipsius visibilis, id est, solis
ipsius splendore : ita neque in-
tellectus humanus intelligibile
quicquam apprehendit, nisi in
ipso intelligibilis summi, h. e. DEI
lumine nobis semper & ubique
præsentē. In lumine inquam
quod

quod illuminat omnem hominem venientem in hunc mundum. In lumine de quo canit David : In lumine tuo videbimus lumen. Profecto quemadmodum purgatis oculis , inque lumen aspicientibus subito splendor ejus intunditur coloribus figurisque rerum abunde refulgens : Ita cum primum ab omnibus corporis perturbationibus per moralem disciplinam purgata mens est , atque in divinam veritatem id est DEUM ipsum religiosa quodam flagrantissimoque amore directa , subito ut divinus inquit PLATO, divina menti veritas influit, rationesq; rerum veras, quæ in ipsâ continentur , quibusve omnia con-

constant , feliciter explicat,
 quantaque mentem circum-
 fundit lumine tanto , simul &
 voluntatem gaudio per-
 fundit.



Hoffmann, Friedrich

Friderici Hoffmanni De studiis per regulas diaeteticas facilitandis, et
prolonganda litteratorum vita conscripta dissertatio in usum et gratiam
florentissimae in Academia Fridericiana juventutis

Halae Magdeburgicae 1697

Augsburg, Staats- und Stadtbibliothek -- Med 3081#(Beibd.
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11269274-4